

Mr.ビーコール
蒲谷正之氏が紹介する

『お手軽！簡単！続けられる！運動』②

プロバスケットボールBリーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコール”蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』をシリーズでお届けします。

ご自身のペースで、無理なく、楽しんでおこなっていただける運動です。是非お試しください!!

第2回は、「足首ばたばた運動」です。

- ① 椅子に深く、しっかり腰掛けます
- ② 両足のつま先を上げます
- ③ 戻します
- ④ 両足のかかとを上げます
- ⑤ 戻します
- ⑥ ②～⑤を10回繰り返します

この6つを行うだけ！



椅子に腰掛ける際は、①背もたれに寄りかからず②座面に深く腰掛け③背筋をしっかりのばします。下を向かず、視線を前方に保つようにしましょう。姿勢の保持が難しい方は、手で椅子を押さえながら行ってください。

ポイントは、座ったときに足を引きすぎないようにすること。とにかく大きく動かしましょう！

朝晩2回、もしくは**朝昼晩の3回**から始めてみてください！

ご自身のペースで、無理のない範囲でおこないましょう。「本日は〇〇回やる！」など、目標を設定してもいいですね。

年齢を重ねると筋力や関節の動きは少しずつ低下します。そのため歩行能力が低下し、転倒を招きやすくなります。中でも足首の関節の動きが歩行やバランスに大きく影響します。

<転倒のいろいろ>



すべる



つまずき



ふらつく、よろける

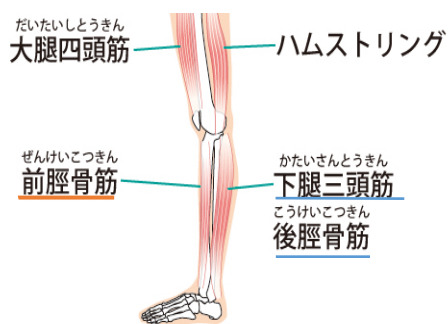
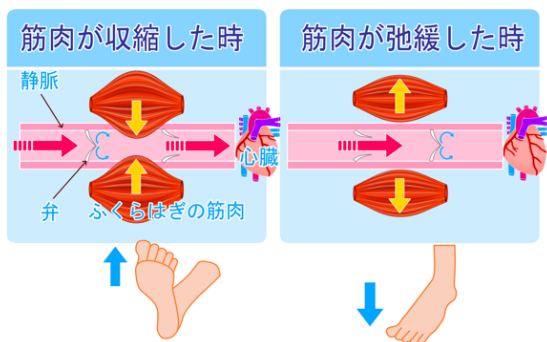
足首の関節に関与する筋肉はたくさんありますが、足先を↑にする動き（背屈）を担う前脛骨筋と、足先を↓にする動き（底屈）を担う下腿三頭筋が主なものです。

前脛骨筋が低下するとつまずきの原因となります。一方、下腿三頭筋が低下すると歩行時の蹴り出しや、バランス低下を招きます。筋肉は使わないと衰えてしまいます。そのため、**普段動かさない部分は意識して動かすことが大切です。**

さらに、「足首ぱたぱた運動」はふくらはぎの筋肉も鍛えます。このふくらはぎの筋肉は、足に送り出された血液を心臓に戻す「ポンプの役目」があります。すなわち、このポンプ作用をしっかりと働かせると足のむくみ予防や改善につながるのです！（下図を参照ください）

この「足首ぱたぱた運動」は①転倒予防と、②足のむくみ予防・改善という一石二鳥な運動なのです。「足首ぱたぱた運動」をおこなって、元気な足を維持しましょう！！

筋ポンプ作用のイメージ



蒲谷 正之氏：創成期の横浜ビー・コルセアーズを支えた“Mr.ビーコル”。bj リーグ時代の 2012-13 シーズンでは見事優勝。ファイナルでは大活躍し、MVP を獲得した。背番号 3 は永久欠番となっている。

